TỨ DIỆU ĐẾ

BÁT CHÁNH ĐẠO

ĐƯỜNG VÀO KINH LĂNG NGHIÊM

Lời dẫn nhập

Mong rằng bài viết ngắn gọn sau đây sẽ giúp cho người đọc biết được phương thức tìm hiểu Phật Pháp, từ cấp bậc căn bản đến cao cấp, không bị sai lạc. Những lời viết ra trong quyển sách này sẽ được trình bày một cách đơn giản, cô đọng, không mang tính chất nghiên cứu dài dòng, và nhất là giảm thiểu, đến mức có thể, việc dùng từ ngữ chuyên môn Hán Việt.

Những lời đức Phật dạy gọi là **Phật Pháp**. Ngay sau khi đức Phật nhập diệt,[1] vào mùa an cư nhập hạ[2], ngài Maha Ca Diếp triệu tập Pháp hội đầu tiên gồm chư tăng đã đắc quả A La Hán,[3] để nghe ngài Anan – thị giả của đức Phật – kể lại những lời của đức Phật dạy do chính ngài Anan đã nghe được, và ngài Ưu ba ly kể lại phần Giới luật. Nếu những lời do ngài Anan và ngài Ưu ba ly kể lại, được một số vị A La Hán xác nhận là đúng, tất cả Pháp hội đều tụng lại để nhớ. Pháp hội này kéo dài bảy tháng. Những lời dạy này, kể từ đó, được truyền miệng dạy lại vì lúc bấy giờ chưa có chữ viết. Về sau, khi có chữ viết,[4] Phật Pháp mới được ghi lại thành sách, được gọi là **Tam Tạng Kinh,** phân thành ba loại: **Kinh** (lời đức Phật dạy,) **Luật** (những việc không nên làm,) **Luận** (đức Phật trả lời đại chúng.)

Ngày nay, nếu chúng ta muốn, trong bước đầu, tự tìm hiểu Phật Pháp, chúng ta phải dựa vào Kinh Phật được viết bằng ngôn ngữ nào mà chúng ta có thể hiểu được. Đôi lúc, chúng ta cũng cần phải tham khảo qua các ngôn ngữ khác để kiểm chứng, vì sách phiên dịch có nhiều khi không được chính xác. Khi đọc Kinh Phật, chúng ta phải biết được rằng thế nào là "hiểu **nghĩa chữ** của một câu, một đoạn, một chương, trong một quyển Kinh Phật, và **nghĩa của Kinh**." Vì sao? Vì đối với Phật Pháp, chúng ta chỉ có thể nói là hiểu nghĩa của Kinh, **sau khi thực hành lời dạy của Kinh có kết quả** (trải nghiệm.) Ngoài ra, nghĩa chữ của Kinh, mỗi người chúng ta cũng có thể hiểu khác nhau. Thật vậy, ngay cả cùng nhìn một cảnh vật, cùng nghe một âm thanh, cùng ngửi một mùi, cùng nếm một vị, cùng chạm một

---

[1] Năm đức Phật nhập diệt là năm 544 trước Tây lịch, cũng là năm Phật lịch đầu tiên.

[2] Mùa an cư nhập hạ: Thời đức Phật, chư Tăng/Ni đều ở trong rừng xa làng mạc, thành phố, đi khất thực. Về mùa hè, ở Ấn độ là mùa mưa, chư Tăng/Ni không đi khất thực, Phật tử tổ chức chỗ ăn ở cho họ tu tập.

[3] Theo lịch sử ghi lại, số lượng chư tăng A La Hán tham gia Pháp hội này là 500 vị.

[4] Hai loại chữ viết: Kinh thuộc hệ Theravada bằng Pali, và hệ Đại thừa bằng Sanskrit.

vật, cùng nghĩ một vấn đề, hầu hết chúng ta cảm nhận, phán đoán, đánh giá khác nhau.

Lấy một ví dụ để dễ hiểu: Hiện tượng một em bé chết. Cha mẹ em bé **đau khổ đứt ruột**, trong khi đó, ông bà và anh chị em ruột thịt tỏ ra **thật buồn**, còn bạn bè của người trong gia đình chỉ **buông lời nói tội nghiệp**, và người đi qua đường đôi khi **không mấy quan tâm**. Điều này nói lên rằng **trước một sự kiện, mỗi cá nhân đánh giá khác nhau, tùy theo sự liên hệ, dính mắc của cá nhân với sự kiện**.

Hơn thế nữa, tùy theo câu hỏi của mỗi người, của mỗi nhóm người ... lời đức Phật dạy khác nhau, để rồi theo đó mà chúng ta **áp dụng, thực hành** trong đời sống hằng ngày. Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm (ĐPĐTLN) được đức Phật gọi là loại Kinh **Tối Thượng Thừa.**[5] Do đó, để có thể **hiểu Phật Pháp** dưới nhãn quan của Kinh ĐPĐTLN không đơn giản. Để tránh sự hiểu sai lạc trên con đường tu tập, chúng ta phải **thực hành nhập đàn tràng Lăng Nghiêm**, để có thể dùng những trải nghiệm đạt được trong đàn tràng, kiểm chứng lại những lời dạy của đức Phật. Đối với Kinh ĐPĐTLN, nếu chúng ta không xây dựng đàn tràng Lăng Nghiêm để thực hành giúp cho tập khí được giải trừ bớt dần, và việc nhập Thiền Định một trăm ngày sẽ dễ có tiến bộ, chúng ta khó có thể có trí tuệ để hiểu được Kinh ĐPĐTLN.

Chùa Phật Quốc Thanh Tịnh Tâm

[5] Thực hành Lăng Nghiêm Đại Định là để thành Phật.

Điều kiện cần, trước khi tìm hiểu Phật Pháp

- Nếu chúng ta khẳng định rằng loài người khi đã chết, sự sống chấm dứt, thân xác trở về với cát bụi và chẳng còn gì tiếp nối nữa, hoặc giả, đạo Phật chỉ là một hệ thống triết lý mà thôi, như vậy, chúng ta không nên mất thời giờ để tìm hiểu Phật Pháp làm gì. Vì sao vậy? Vì Phật giáo, qua Thiền Định, biết được rằng con người gồm hai phần vật chất và tâm linh. Nếu vì một lý do gì đó (hoặc tai nạn, bệnh, già) mà chết, phần tâm linh (Phật giáo gọi là **thần thức**) rời bỏ thân xác hiện có và nhập vào một thân xác khác của một trong sáu loài chúng sinh[6] để có sự sống mới tiếp diễn dưới một hình dạng khác gọi là "**tái sinh trong vòng sinh tử luân hồi**." Ngày nay, chuyện chết và tái sinh được giới truyền thông phổ biến rất rộng rãi. Do đó, chúng ta hãy tìm sách vở, phim ảnh tài liệu để xem, hầu có được một **niềm tin sơ khởi vào sự tái sinh**, để xây dựng mục tiêu "**thoát ly sinh tử luân hồi**," như vậy, mới bắt đầu tìm hiểu Phật Pháp để thực hành, nếu không sẽ phí thời gian vô ích.

- Những sự kiện, hiện tượng mà Phật Pháp đề cập đến gồm hai loại khác nhau: loại thứ nhất gồm những gì mà sáu giác quan[7] của chúng ta có thể nhận biết được gọi là pháp "**hữu vi**," và loại thứ hai gồm những gì chỉ có thể nhận biết được qua Thiền Định gọi là pháp "**vô vi**." Khi gặp trường hợp các sự kiện vô vi, chúng ta tạm thời chấp nhận và sau này sẽ dùng Thiền Định để kiểm chứng. Ví dụ như, Phật Pháp đề cập đến những cảnh giới khác như ma Quỷ, Thần Tiên, Phật ...mà mắt thường chúng ta không thể thấy được chẳng hạn.

Kinh là gì?

Kinh là những quyển sách ghi lại những lời đức Phật dạy để cho những ai tin theo ngài – Phật tử – đọc **hiểu** và **thực hành** hầu **đạt được kết quả** như đã ghi trong Kinh. Như vậy, để hiểu nghĩa Kinh Phật một cách trọn vẹn, chúng ta phải trải qua ba giai đoạn như vừa ghi trên. Để cho dễ hiểu và nhớ, chúng ta lấy ví dụ sau đây:

Chúng ta cần có một cái bàn viết. Để tiết kiệm, chúng ta mua một bàn gỗ tự lắp ráp về nhà. Mở hộp đựng ra, trước khi bắt đầu việc lắp ráp, chúng ta phải tìm tờ **giấy hướng dẫn** (instruction) việc lắp ráp. Tờ giấy này cho chúng ta biết phải cần

---

[6] Sáu loài chúng sinh: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh, A tu la, Người, Tiên, tùy theo nghiệp mà tái sinh trong sáu loài này gọi là trong "**vòng sinh tử luân hồi**." Phật Pháp còn gọi là "**sáu đường**."

[7] Sáu giác quan: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

những dụng cụ gì, và những bước tuần tự kế tiếp phải lắp ráp như thế nào để có cái bàn. Sau khi đọc tờ giấy hướng dẫn để hiểu cách thức lắp ráp, chúng ta bắt đầu ngay sự lắp ráp chứ không phải cứ ngồi đó mà đọc tới, đọc lui, mãi tờ giấy hướng dẫn. Nếu làm như vậy, chúng ta sẽ không có được cái bàn. Kinh Phật cũng phải được xem như tờ giấy hướng dẫn việc lắp ráp vậy. Sự so sánh này, xin đừng cho rằng như vậy là bất kính, hiểu ý chứ đừng dính mắc vào lời.

Lời Kinh là để Phật tử tụng đọc hầu có thể hiểu cách áp dụng vào thực hành. Mỗi Kinh Phật đều ghi rõ kết quả, sau khi Phật tử thực hành một thời gian, dài ngắn tùy căn cơ. Nếu không có kết quả hoặc kết quả sai khác với lời Kinh, hãy suy xét lại hoặc tham khảo với Thiện trí thức để xem, phải chăng chúng ta hiểu không đúng lời đức Phật dạy, hay chúng ta thực hành sai. Đừng ôm Kinh mà tụng tới tụng lui, tụng ngày tụng đêm để cầu phước, vì mục tiêu tối hậu của tu Phật là "**thoát vòng sinh tử luân hồi.**" Đời người ngắn ngủi, cho dù là cư sĩ hay tu sĩ, nếu không chịu chọn một đường lối tu Phật phù hợp với ý thích của mình và đồng thời tìm Thiện trí thức để hướng dẫn thực hành thì khi bỏ thân này, chúng ta làm sao hy vọng sẽ ra khỏi sáu đường?!

Một ví dụ về Phật Pháp như sau: Nhiều Phật tử có duyên với Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, họ họp nhau lại cùng tụng Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, đôi khi, có chùa tụng một chữ lạy một lạy, để cầu phước. Thay vì vậy, họ không chịu tìm hiểu thêm về ngài Trí Giả Đại sư, người đã đắc Pháp Hoa Tam Muội[8] để tu tập theo Tông Thiên Thai.

Sau một thời gian tìm hiểu Phật Pháp, Phật tử phải tự mình xác định xem có duyên với pháp tu nào để có thể giúp mình đạt được **mục tiêu tu Phật** của chính mình, để khi thực hành, chúng ta mới có thể **kiểm chứng kết quả** tu tập, kiểm chứng lại sự hiểu biết Kinh Phật và sự thực hành của chúng ta có đúng hay là không. Dĩ nhiên, nếu có duyên gặp một vị Thiện trí thức hướng dẫn là tốt nhất.

Phải ghi nhớ rằng vì **vô minh**, trong cuộc sống thế tục, chúng sinh đã tạo nghiệp khác nhau, nên **dính mắc vào thế gian** bằng nhiều cách khác nhau. Do đó, đức Phật dạy nhiều **phương pháp tháo gỡ** qua nhiều Kinh khác nhau, để tùy theo duyên của mỗi chúng sinh mà áp dụng vào thực hành hầu **thoát vòng sinh tử luân hồi**. Vì vậy, nghĩa chữ của Kinh vẫn chưa phải là nghĩa của Phật Pháp. Thật vậy, chỉ khi nào chúng ta đạt được kết quả, hay tạm gọi là **giác ngộ**, tự biết rằng, khi bỏ

[8] Trí Giả Đại Sư là vị Tổ của Thiên Thai Tông, đã đắc Thiền Định Lục Diệu Môn.

thân xác này, chúng ta không còn tái sinh vào ba cõi[9], sáu đường, hay nói cách khác "ra khỏi sinh tử luân hồi," lúc đó, mới có thể nói rằng chúng ta hiểu được ý nghĩa Phật Pháp của Kinh đó. Người đang sống trong mộng và người đã tỉnh mộng cùng có cái thấy biết cảnh như nhau, nhưng cảnh trong mộng là cảnh do nghĩa của chữ trong Kinh mô tả, còn cảnh khi đã tỉnh thức là nghĩa của cái biết có được sau khi đã ra khỏi cơn mộng, đạt giác ngộ, hai cái biết này hoàn toàn khác nhau.

Tứ Diệu Đế

Lịch sử ghi lại rằng sau khi đắc quả vị Phật, bài Pháp đầu tiên đức Phật dạy cho năm vị bạn đạo của ngài trước kia, nhóm Kiều Trần Như, là **Tứ Diệu Đế (Bốn Chân lý.)** Bài Pháp này là nền tảng của Phật Pháp mà mọi Phật tử đều phải học, bất luận, Phật tử ấy tu theo đường lối[10] nào. Dĩ nhiên, nghĩa của Tứ Diệu Đế được giải thích khác nhau tùy theo đường lối tu tập của mỗi Chùa. Chùa Phật Quốc Thanh Tịnh Tâm tu theo Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm (Kinh ĐPĐTLN.) Do đó, việc giải thích và áp dụng vào thực hành Tứ Diệu Đế như sau.

Tứ Diệu Đế gồm: **Khổ, Tập, Diệt, Đạo**.

1.Khổ: Đạo Phật được gọi là đạo diệt Khổ. Khổ cũng còn được gọi là phiền não. Con người không biết mình từ đâu mà đến thế gian này, chỉ biết rằng **sự sống** bắt đầu từ khi được người mẹ sinh ra, lớn lên đi học, đi làm để nuôi sự sống với cái Khổ nhiều hơn niềm vui, và với biết bao nhiêu sự việc xảy ra trong đời khiến chúng ta không vừa lòng, để rồi già, bệnh, chết, sự sống chấm dứt. Dĩ nhiên, dù muốn hay không, chúng ta cũng đã có **thân** này (thuộc phần vật chất,) và sự sống thuộc phần tinh thần (Phật Pháp gọi là **Thần Thức – cái biết.**)

Đã có thân này, tất nhiên, chúng ta có sáu giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xúc chạm và ý nghĩ, Phật Pháp gọi là **sáu căn**, giao tiếp với mọi sự vật gọi là **sáu trần**, như mắt thấy cảnh vật, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm lạnh nóng cứng mềm, ý suy nghĩ phân biệt, từ đó sinh phản ứng sướng khổ, vui buồn, gọi chung là phiền não, cột chặt chúng ta vào **thế giới được tạo nên bởi cái biết sai lầm của chính chúng ta từ vô thủy[11] đến nay**, Phật Pháp gọi cái biết này là cái biết vô minh hay cái **Tâm vô minh**. Chính cái Tâm vô minh này khiến

[9] Ba cõi gồm: Dục giới (chúng sinh còn lòng dục,) Sắc giới (chúng sinh còn hình tướng,) Vô sắc giới (chúng sinh sống bằng tư tưởng.)
[10] Tổng quát Phật giáo gồm: Theravada (nguyên thủy,) Đại thừa, Kim cang thừa.
[11] Cái biết sai lầm của chúng ta từ vô thủy được gọi là "**căn bản vô minh**."

chúng ta tạo nghiệp, để rồi vay trả, trả vay, luân hồi trong ba cõi, sáu đường, không thể nào **tỉnh mộng** để ra khỏi vòng luân hồi.

Thật vậy, chết rồi đâu phải là chấm dứt. Ngày nay, biết bao chuyện tái sinh đã được những người có cơ duyên nhớ lại kiếp trước của họ kể lại[12]. Với Thiền Định, đức Phật chứng **Túc mạng thông**, ngài thấy được sự tái sinh vô số kiếp trước kia của chính ngài và vô số kiếp của tất cả chúng sinh, tới lui trong ba cõi hay sáu đường, vay trả, trả vay gọi là "nghiệp". Và với **Thiên nhãn thông** ngài thấy biết vũ trụ vô biên, thời gian vô tận. Cho nên, có thể nói, **sự khổ đau khủng khiếp nhất là sự tái sinh, luân hồi**. Do đó, đức Phật Thích Ca đã thị hiện xuống cõi Ta bà này để dạy chúng sinh phương pháp tu tập để thoát vòng sinh tử luân hồi. Nếu chúng ta là Phật tử mà không thực hành Phật Pháp để thoát vòng sinh tử luân hồi, như vậy là chúng ta đã đi sai đường rồi.

Phải biết rằng, những việc làm thiện hay ác, hoặc không thiện không ác của chúng ta, tất cả đều được lưu trữ trong trí óc của chúng ta (Phật giáo gọi là lưu trữ trong **A lại da thức**,) từ vô thủy kiếp đến nay và mãi mãi về sau. Tùy theo việc làm (**nhân**) thiện hay ác, chúng ta phải trả **quả** theo luật nhân quả, nghiệp báo, ngay trong kiếp này hay trong những kiếp sau, khi tái sinh vào một trong sáu đường, cứ như vậy mà vay trả , trả vay. Vì thế, để có thể giúp chúng sinh chấm dứt sự khổ đau, đức Phật dạy Phật tử học và thực hành Phật Pháp là để **thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi một cách vĩnh viễn, không còn tái sinh.** Đây là mục tiêu chính của người tu Phật, chứ không phải chỉ lo làm phước để cầu mong có cuộc sống tốt hơn trong kiếp sau, vì không ai (trừ đức Phật) có thể biết được kiếp sau của chúng ta sẽ trả nghiệp gì đã tạo từ kiếp nào của những kiếp trước. Ngay trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn cũng dạy chư Tăng: "Người đời sống chết là việc lớn mà các ngươi trọn ngày chỉ cầu ruộng phước, chớ chẳng cầu ra khỏi biển khổ sinh tử. Tánh mình còn mê, phước nào cứu được."

Một điểm quan trọng nữa gây trở ngại trên con đường tu tập ra khỏi luân hồi là chúng ta chỉ **sợ cái Khổ mà không biết sợ cái gọi là Hạnh phúc tạm bợ của thế gian**. Chính cái gọi là Hạnh phúc thế gian này cột chặt chúng ta vào thế gian, khiến chúng ta không nghĩ đến việc thoát ly sinh tử luân hồi khi bỏ thân xác này, vì vậy, nó còn nguy hiểm hơn cái Khổ.

2. Tập: Nguyên nhân của Khổ. Trong Kinh Lăng Nghiêm đức Phật dạy: "Anan! Ông tu đạo Bồ đề, nếu không suy xét **cội gốc phiền não** (nguyên nhân của Khổ,) thì không thể biết những căn trần hư vọng nó điên đảo ở chỗ nào; nếu chỗ điên đảo

[12] Vào Google internet đánh "stories about reincarnation" hay "những chuyện tái sinh" để tìm hiểu.

còn không biết, thì làm sao uốn dẹp được nó và chứng được quả vị Như Lai" (Kinh Lăng Nghiêm trang 83.)

Sự hiện hữu của chúng sinh tại thế gian này (**quả**) là do chính hành động của chúng ta (**nhân**) đã tạo ra nơi những kiếp trong quá khứ. Đối với chúng sinh, sự hiện hữu của con cái là do cha mẹ sinh ra. Nhưng đó chỉ là nguyên nhân gần, do sự thấy biết sai lầm của chúng sinh mà thôi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, đức Phật dạy nguyên nhân sâu xa như sau: "Này Anan! Tất cả chúng sinh luân hồi trong thế gian đều do **hai thứ vọng thấy điên đảo phân biệt nơi Tâm Tánh mà phát sinh, ngay theo nghiệp mà xoay vần**" (Kinh Lăng Nghiêm trang 30.) Hai vọng thấy này là **Vọng Thấy Biệt Nghiệp**[13] và **Vọng Thấy Đồng Phận**[14]**.** Nên ghi nhớ kỹ rằng chữ "**vọng thấy**" trên đây, nghĩa là chúng ta thấy sai, thấy không đúng vật ấy, hiện tượng ấy, sự thật chúng là cái gì. Thường trong Kinh Phật hay lấy ví dụ sau đây để so sánh. Trong bóng tối, chúng ta **thấy sợi dây thành con rắn**. Thay vì thấy sợi dây, trong bóng tối, chúng ta thấy sai (vọng thấy) thành con rắn, cho nên mọi sinh hoạt, ứng xử của chúng ta đều sai vì nghĩ nó là con rắn.

Nếu muốn nói xa hơn về cội nguồn của "núi sông, đất đai và chúng sinh," trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật dạy rằng tất cả đều là hình ảnh của "**Tâm vô minh**" – cũng còn gọi là **Vọng Tâm**, cái biết sai lầm – của chúng ta. (Vì vô minh mà sinh ra sơn hà, đại địa và chúng sinh.) Vọng Tâm là cái biết không đúng, nhận lầm rằng **có một chủ thể** (cái Ta, cái Ngã) Phật Pháp gọi là **chấp Ngã** và đồng thời, qua sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, nhận lầm rằng **có một đối tượng** (vạn vật, các Pháp) Phật Pháp gọi là **chấp Pháp** (dính mắc vào Pháp.) Vì thấy sai **(vô minh**,) nên có dính mắc và chính **sự dính mắc** này cột chúng ta vào ba cõi sáu đường và nó chính là nguồn gốc, nguyên nhân trực tiếp gây nên **cái Khổ sinh tử luân hồi** từ vô thủy đến nay.

Câu chuyện về cái chết của đứa bé, cho chúng ta nhận biết rõ ràng rằng, tùy theo sự dính mắc (sự liên hệ) của mỗi người đối với đứa bé mà cường độ đau khổ khác nhau.

3. Diệt: Thực hành Phật Pháp để diệt Khổ. Trong Kinh sách Phật giáo thường so sánh rằng: Ngoại đạo chỉ đạt đến ngũ thông[15], trong lúc đó, đức Phật đạt đến lục thông[16]. Đắc **Lậu tận thông** là dứt sạch phiền não. Ngoài ra, trong Bát nhã Ba la

---

[13] Vọng thấy biệt nghiệp là nghiệp riêng của mỗi cá nhân.

[14] Vọng Thấy Đồng Phận cũng còn gọi là Vọng Thấy Cộng Nghiệp là nghiệp chung của một nhóm người.

[15] Ngũ thông: Thiên nhãn, Thiên nhĩ, Thần túc, Tha tâm, Túc mạng (năm thông).

[16] Lục thông: Thiên nhãn, Thiên nhĩ, Thần túc, Tha tâm, Túc mạng, Lậu tận (sáu thông).

mật đa Tâm Kinh, câu đầu tiên ghi: "Ngài Quán Tự Tại Bồ Tát thực hành sâu xa trí tuệ Bát nhã, nên chứng đắc năm Uẩn[17] đều không có tự tánh, do đó, **thoát khỏi tất cả khổ não**." Và trong Kinh Tương Ưng V, đức Phật cũng dạy "không nên bám víu vào năm Uẩn." Riêng trong Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm đức Phật dạy: "Phú Lâu Na! Ông chỉ không theo sự phân biệt ba thứ " các Pháp nơi thế gian, nghiệp quả, chúng sanh," khi ba duyên đã đoạn rồi, ba nhân không sinh ra nữa, và tánh điên của anh Diễn Nhã Đạt Đa[18] tâm ông tự hết. Hết tức là tâm tánh Bồ Đề trong sạch sáng suốt, bản lai cùng khắp pháp giới hiện ra, không do ai đưa lại, nào cần gì phải tu chứng nhọc nhằn vất vả." (Kinh ĐPĐTLN trang 77)

Thật vậy, như đức Phật đã dạy, nếu chúng ta biết được nguồn gốc của Khổ đau, chúng ta có thể theo sự chỉ dạy của ngài (Phật Pháp,) tinh tấn thực hành, chắc chắn sẽ diệt được Khổ đau, vãng sanh về cõi Tịnh độ, hay cao hơn nữa là đạt được cảnh giới Vô Sinh Pháp Nhẫn, cảnh giới Niết bàn, cảnh giới Thường tịch quang Tịnh độ, cõi Phật. Đừng nghĩ sai lầm rằng **cảnh giới Niết bàn chỉ là một trạng thái tâm lý**. Thực ra, cảnh giới chúng ta đang sống có thể so sánh như là cảnh chiêm bao, giấc mộng, mà người trong mộng không thể biết mình đang ở trong mộng; khi thức giấc (**giác ngộ**,) ra khỏi giấc chiêm bao, chúng ta trở về với cuộc sống thực sự (cõi Tịnh độ, không còn tái sinh) và lúc bấy giờ, mới biết rằng trước đó, từ vô thủy đến nay, chúng ta đã bị chìm đắm trong giấc mộng dài khủng khiếp. Nếu chúng ta có duyên với pháp tu Lăng Nghiêm, chúng ta nhập đàn tràng Lăng Nghiêm và thực hành Lăng Nghiêm Đại Định như sẽ đề cập trong phần Bát Chánh Đạo sau đây, chúng ta sẽ có tiến bộ trong sự tu tập và Bồ Đề Tâm sẽ kiên cố.

4. Đạo: Đường lối, phương pháp thực hành để ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Trong Phật Pháp thường dùng chữ "**tám vạn bốn ngàn**"[19] phương pháp tu tập được đức Phật chỉ dạy trong các Kinh Phật, hay cũng thường được gọi là **pháp môn** dưới sự hướng dẫn của các vị đệ tử của đức Phật**.** Pháp môn dùng để tu tập sở dĩ nhiều là do chúng sinh có nhiều **căn cơ** (nghiệp, trình độ tu tập) khác nhau. Tại sao chúng sinh có nhiều căn cơ khác nhau? Vì chúng sinh đã trải qua nhiều kiếp từ vô thủy đến nay, có người chưa bao giờ tu tập, có người đã tu tập theo các phương pháp khác nhau, nên hiện tại có thể phù hợp với phương tiện khác nhau. Tuy nhiên, tất cả các pháp tu đều dựa trên nền tảng chủ yếu do đức Phật dạy trong

---

[17] Năm Uẩn gồm: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

[18] Diễn Nhã Đạt Đa khi soi gương, bổng nhiên thấy đầu mình trong gương mà không thấy đầu thật của minh nên tâm điên loạn.

[19] Ngôn ngữ Ấn độ "tám vạn bốn ngàn" dùng để chỉ số lượng rất nhiều.

Bát Chánh Đạo. Dĩ nhiên, chúng ta sẽ giải thích Bát Chánh Đạo theo quan điểm của Kinh Lăng Nghiêm.

Bát Chánh Đạo

Thế nào là **Bát Chánh Đạo?** **Bát** theo nghĩa chữ Nho có nghĩa là tám (8,) **Chánh** có nghĩa là đúng theo quan niệm của Phật giáo; Chánh nghịch với Tà (Tà có nghĩa là nghiêng, khác với quan niệm của Phật giáo;) **Đạo** có nghĩa là con đường hay phương pháp thực hành. Vậy, Bát Chánh Đạo là phương pháp gồm tám việc để thực hành, hầu đạt được mục tiêu thoát Khổ, chấm dứt phiền não, ra khỏi vòng sinh tử luân hồi và thành Phật.

Đức Phật bảo ngài Anan: "Hết thảy chúng sanh từ vô thủy đến nay, do không biết **hai loại căn bản**, nên lầm lẫn tu tập, cũng như nấu cát mà muốn thành món ngon, dầu trải qua số kiếp nhiều như bụi, rốt cuộc cũng chẳng được. Thế nào là hai loại căn bản? Anan! Một là: **Cội gốc của Sanh Tử từ vô thủy**[20]. Tức là ông hiện giờ và các chúng sanh dùng cái **Tâm bám níu theo duyên**[21] mà làm **Tự Tánh**[22]." Hai là: **Cái Thể Bổn Lai Thanh Tịnh Bồ Đề Niết Bàn Vô Thủy**, tức là cái **Chơn Tâm vốn sáng soi của ông bây giờ, hay sanh các duyên.** Ông lại duyên theo các tướng duyên này mà bỏ quên Chơn Tâm. Cho nên tuy trọn ngày sử dụng **Nó** [Chơn Tâm] mà chẳng tự biết, oan uổng lạc vào sáu nẽo[23]."

Tám phần của Bát Chánh Đạo gồm có:

1.Chánh Kiến: Như đã định nghĩa phía trên, **Chánh** có nghĩa là đúng theo quan niệm Phật giáo và **Kiến** có nghĩa là thấy, biết. Phải hiểu rằng chữ thấy biết này là sự "thấy biết qua Thiền định," chứ không phải đồng nghĩa với chữ "thấy biết" qua sự suy nghĩ của chúng ta thường dùng. Cái thấy biết, chứng được qua Thiền định, không thể so sánh với cái thấy biết nơi các hiện tượng trong thế giới hữu vi, thế giới mà **sáu căn** mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý nhận biết được khi tiếp xúc với **sáu trần** (mắt thấy cảnh vật, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý suy nghĩ.) Cái thấy, biết, chứng, này qua sự thực hành Thiền định không thể diễn tả được, chỉ những ai đã thực hành và trải nghiệm mới hiểu được. Ví dụ như, người ăn kẹo mới biết kẹo ngọt như thế nào, ăn chanh mới biết chanh chua như thế nào. Nếu chúng ta chưa bao giờ ăn kẹo, ăn chanh, khi nghe nói đến kẹo ngọt, chanh chua, chúng ta không thể nào mường tượng ra được thế nào là ngọt,

---

[20] Cội gốc của Sanh Tử từ vô thủy là "**Căn bản vô minh**"

[21] Cái Tâm bám níu theo duyên là "**Vọng Tâm**."

[22] Tự Tánh cũng gọi là **Chơn Tâm, Phật Tánh** …

[23] Xem trang 20-21 Kinh ĐPĐTLN.

thế nào là chua??? Chúng ta mới bước vào đường tu, làm sao có được Chánh Kiến? Vì vậy, chúng ta phải **mượn Chánh Kiến của đức Phật** để làm **nền tảng**, và cũng là **mục tiêu**, để bảy phần tiếp theo của Bát Chánh Đạo sẽ dựa theo đó mà áp dụng thực hành trong cuộc sống hằng ngày, và cuối cùng, qua Thiền Định, chúng ta đạt đến kết quả chúng ta mong muốn.

Theo nghĩa thông thường, Chánh Kiến có thể dùng tương đương với hai chữ "Quan Niệm." Ví dụ như, quan niệm của Phật giáo đối với tất cả chúng sinh trong ba cõi hay sáu đường đều bình đẳng, vì tất cả đều có Phật tánh (có nghĩa là đều có thể thành Phật.) Cho nên, dựa trên Chánh Kiến (quan niệm) này, khi thực hành lòng Từ Bi, chúng ta phải áp dụng cho tất cả chúng sinh, không thể chỉ áp dụng cho loài người mà thôi, còn các sinh vật khác chúng ta có thể giết sinh mạng của chúng để ăn thịt, hay cho thú vui thể thao...

Trong lúc đó, nghĩa của Chánh Kiến áp dụng trong Bát Chánh Đạo sâu xa hơn nhiều vì cái thấy biết, chứng đắc này là sản phẩm của Thiền định của đức Phật mà chúng ta tạm mượn để làm nền tảng, làm mục tiêu thực hành Thiền Định (phần thứ tám trong Bát Chánh Đạo) để rồi chúng ta cũng đạt đến cái Chánh Kiến ấy. Thí dụ như, Chánh Kiến của Nam Tông khi thực hành Thiền định là phải chứng được **Ngũ Uẩn[24] mang ba tánh chất vô thường, khổ, vô ngã**. Trong lúc đó, Chánh Kiến của Bắc Tông (Đại Thừa nói chung) là phải chứng được "**Ngũ Uẩn giai Không**" (Năm Uẩn không có tự tánh) như Bát Nhã Tâm Kinh đã đề cập ngay trong câu mở đầu của Kinh. Riêng Chánh Kiến của **Tối Thượng Thừa** trong Lăng Nghiêm Đại Định là **không dùng cái Tâm bám níu theo duyên,** mà **phải đạt đến** "**Chơn Tâm thanh tịnh, thường hằng, chiếu sáng khắp mười phương pháp giới**.[25]"

Vì vậy, nền tảng, mục tiêu tu tập Phật giáo nằm trong phần Chánh Kiến. Không có Chánh Kiến đúng, tu tập Phật giáo sẽ lạc vào đường tà (đường khác.) Chánh Kiến do đức Phật thấy biết, chứng được và giảng dạy ra. Nơi mỗi Pháp môn, mỗi Tông phái, vị Chưởng môn sẽ chọn trong lời Phật dạy - một "Chánh Kiến" - để làm nền tảng và cũng là mục tiêu cho việc tu tập Thiền Định của Pháp môn của mình như vừa nói ở trên. Chúng ta tu theo Kinh Lăng Nghiêm, cho nên lấy Chánh Kiến như sau, theo lời Phật dạy: "Anan! Hết thảy chúng sinh từ vô thủy đến nay, do không biết hai loại căn bản, lầm lẫn mà tu tập, cũng như nấu cát mà muốn thành món ngon, dầu trải qua số kiếp nhiều như bụi, rốt cũng chẳng được. Thế nào là hai loại

---

[24] Ngũ Uẩn: hay còn gọi là Ngũ Ấm là năm yếu tố cấu tạo nên con người gồm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.
[25] Chơn Tâm là cái biết hoàn toàn đầy đủ, còn gọi là Viên Giác.

căn bản? Anan! Một là: **Cội gốc của Sinh tử từ vô thủy.**[26] Tức là hiện giờ, ông và chúng sinh dùng cái **Tâm bám níu theo duyên**[27] mà làm **Tự Tánh**[28]. Hai là: **Cái thể bổn lai thanh tịnh Bồ đề Niết bàn vô thủy**, tức là cái **Chơn Tâm** vốn sáng soi của ông bây giờ, hay sinh các duyên. Ông lại duyên theo các tướng duyên này mà **bỏ quên Chơn Tâm**. Cho nên tuy trọn ngày sử dụng **Nó** (Chơn Tâm) mà chẳng tự biết, oan uổng lạc vào sáu nẻo." (Kinh Lăng Nghiêm trang 20.) Cho nên, nói một cách ngắn gọn, Chánh Kiến của chúng ta trong sự tu tập Lăng Nhiêm Đại Định là "**không dùng Tâm vô minh** (Tâm bám níu theo duyên,) **để thực hành, mà an trú trực tiếp vào trong Chơn Tâm**."

Chúng ta phải thực hành bảy việc kế tiếp của Bát Chánh Đạo mà phần chót là Thiền định, để mới có thể biến cái Chánh Kiến mượn từ nơi trí tuệ Phật, trở thành **Trí Tuệ Giác Ngộ** của chúng ta. Cho nên, chúng ta có thể nói rằng: **Tu theo đường lối của Phật giáo là thay đổi Chánh Kiến**, thay đổi từ quan niệm sống theo thế tục, sang quan niệm sống theo Phật Pháp do đức Phật chỉ dạy. Thực hành như vậy mới có thể **nhổ tận gốc cái Tâm vô minh để Chơn Tâm hiển bày**. Phương pháp này cũng thường được gọi là "**trực chỉ nhơn tâm**[29] **(chơn tâm,) kiến Tánh thành Phật**."

2. Chánh Tư Duy: Như đã định nghĩa phía trên, **Chánh** có nghĩa là đúng theo quan niệm của Phật giáo. **Tư Duy** là suy nghĩ. Phật giáo là đạo của Trí Tuệ, không thể dựa trên sự hiểu biết thế tục bằng kiến thức thế gian, bằng cái Tâm vô minh chúng ta đang sử dụng hằng ngày. **Mọi Tư Duy phải dựa trên nền tảng của Chánh Kiến**. Chúng ta không thể rời Chánh Kiến để Tư Duy vì làm như thế, sự tu tập của chúng ta sẽ trở nên chậm chạp, hoặc tệ hơn nữa là tu tập lạc đường lẩn quẩn trong thế giới vô minh.

Hãy đọc đoạn Kinh sau đây khi đức Phật hỏi ngài Anan rằng ông lấy mắt để thấy và lấy cái gì làm Tâm?[30]

"Ngài Anan bạch Phật: Thưa con lấy cái năng biết **suy nghĩ** (**Tư Duy**) làm Tâm[31].

Đức Phật bảo: Cái đó chẳng phải là [Chơn] Tâm của ông đâu.

[26] Cội gốc của Sinh tử từ vô thủy là "Căn bản vô minh."
[27] Tâm bám níu theo duyên là "Vọng Tâm."
[28] Tự Tánh cũng gọi là "Chơn Tâm", "Phật Tánh."...
[29] Hai cách nói "nhơn tâm" và "chơn tâm" đều được cả. Chơn tâm là mục tiêu để đến, không thể chỉ ra được; còn "nhơn tâm" là cái tâm chúng ta đang sử dụng hằng ngày (phương tiện để diễn tả cho dễ hiểu.)
[30] Kinh ĐPĐTLN trang 21-22.
[31] Cái năng biết suy nghĩ là Vọng Tâm, trong lúc đó Đức Phật muốn ngài Anan chỉ bày cái Chơn Tâm.

Ngài Anan bạch Phật: Nếu cái ấy không phải là [Chơn] Tâm của con thì gọi là cái gì?

Đức Phật bảo: **Đó là cái Tưởng tạo nên các tướng hư vọng của tiền trần[32], nó làm mê lầm Chơn Tánh của ông**. Do từ vô thủy đến nay, ông nhận tên giặc đó làm con, bèn mất đi cái **vốn Thường Hằng**[33] của ông nên phải chịu luân hồi." Cho nên, nếu chúng ta thực hành Lăng Nghiêm Đại Định mà trong cuộc sống thường ngày, chúng ta cứ dùng cái vọng Tâm (làm **nhân**) để tu tập thì làm thế nào đạt được **quả** Chơn Tâm.

Hãy lấy thêm ví dụ thực tế như: những Phật tử tu thiền theo đường lối của Nam Tông giữ Chánh Kiến là "**Ngũ Uẩn mang ba tánh chất Vô thường, Khổ, Vô ngã**." Vậy mà trong cuộc sống đời thường, họ lúc nào cũng nghĩ rằng vật chất là thường còn, đời sống của chúng ta sung sướng với chồng vợ hạnh phúc, con cái ngoan ngoãn học hành giỏi, nhà cao cửa rộng, tiền bạc dồi dào, địa vị của ta như thế này, như thế kia trong xã hội v.v… Như vậy, Tư Duy của chúng ta không còn Chánh nữa, và nếu không còn dựa trên nền tảng của Chánh Kiến, xa lìa Chánh Kiến, làm thế nào có thể đạt được kết quả tu tập A La Hán mong muốn. Thật vậy, chúng ta dù có tu hành muôn ngàn kiếp cũng không thể nào có kết quả "**thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi**" được.

Nếu chúng ta là Phật tử tu tập theo đường lối của Kinh Lăng Nghiêm, Chánh Kiến sẽ là "**không dùng Tâm vô minh để tu tập**" và đích đến của Thiền Định của chúng ta là "**Chơn Tâm thanh tịnh, thường hằng, chiếu sáng khắp mười phương Pháp giới.**" Vì vậy, để có thể xa lìa, không còn dính mắc với thế tục, mọi Tư Duy của chúng ta, trong mọi thời điểm của cuộc sống, phải dựa trên, xoay quanh, và không rời ý nghĩa là **tất cả pháp thế gian tạo nên chung quanh ta là do cái thấy biết sai lầm từ vô thuỷ của chúng ta; chúng ta phải buông bỏ, không dính mắc vào chúng.**

Thật vậy, đức Phật dạy: Này Anan! Hiện giờ, ông dùng con mắt xem thấy núi sông, cõi nước và chúng sanh đều là do cái **Bệnh Thấy từ vô thủy**[34] tạo thành. Cái thấy và vật được thấy **hình như hiện ra** nơi tiền cảnh, nhưng thật ra đó vốn chỉ là cái **bệnh nhậm mắt thành lòa**, cho nên thấy có Năng Kiến (cái thấy) và Sở Kiến (vật được thấy) hiện ở trong cái Giác Minh (Bổn Giác Minh Tâm[35]) mà thôi.

[32] Tất cả những gì là đối tượng của sáu căn thì được gọi là "tiền trần."

[33] Cái "vốn Thường Hằng" chỉ cho Chơn Tâm, vốn hiện hữu từ vô thủy đến vô chung.

[34] Bệnh Thấy từ vô thủy còn gọi là **Căn Bản Vô Minh**, cái vô minh từ vô thủy. Trang 31 Kinh ĐPĐTLN.

[35] Bổn Giác Minh Tâm còn gọi là **Chơn Tâm, Phật Tánh** …

Tóm lại, **hai cái thấy Vọng Thấy Biệt Nghiệp và Vọng Thấy Đồng Phận đều do cái Thấy Hư Vọng từ vô thủy sanh ra**. Chính **cái bệnh duyên hư vọng tạo thành thấy nghe hay biết,** hòa hợp mà giả dối sanh ra, hòa hợp giả dối mà diệt mất. Cho nên**, nếu xa lìa các bệnh duyên hòa hợp và chẳng hòa hợp này, tức thời diệt được các nguyên nhân sanh tử, trọn đủ Thể Bồ Đề Không Sanh, Không Diệt**. *[Câu này là cốt tủy của sự tu tập Phật giáo.]* Đó là cái Bản Tâm xưa nay trong sạch (Chơn Tâm,) cái vốn **Giác Ngộ Thường Trụ** xưa nay. Thêm vào đó, phải hiểu rằng Bản Giác không phải hòa hợp mà sanh, cũng không phải không hòa hợp.

Ngoài ra, chúng ta theo Phật giáo Đại Thừa nên cũng có thể dùng thêm ý nghĩa của bốn câu kệ ghi nơi Kinh Kim Cang sau đây để tự nhắc nhở bản thân:

> "Tất cả pháp hữu vi
>
> Như mộng, huyễn, bọt, ảnh,
>
> Như sương, như sáng chớp
>
> Phải quán sát như thế."

Với Chánh Tư Duy ghi trên, không có gì trong cuộc sống ngoại cảnh có thể trói buộc chúng ta. Chính vì chúng ta không còn dính mắc ngoại cảnh, cho nên, khi xả bỏ báo thân này, không có nghiệp chướng nào có thể lôi kéo chúng ta tái sinh vào vòng sinh tử luân hồi được nữa và chúng ta sẽ đạt đến "**Chơn Tâm thanh tịnh, thường hằng, chiếu sáng khắp mười phương Pháp giới.**"

3. Chánh Ngữ: **Ngữ** là lời nói. Lời nói diễn đạt tư tưởng, diễn đạt Tư Duy. Nếu Tư Duy của chúng ta dựa trên nền tảng của Chánh Kiến thì mọi lời nói của chúng ta đều là Chánh Ngữ. Dưới cái nhìn của Lăng Nghiêm, Chánh Ngữ không thể được giảng giải đơn thuần với nghĩa của giới luật. Lời nói của chúng ta trong mọi thời điểm của đời sống đều không thể mang dấu ấn của vô minh vì chúng ta luôn luôn mang tâm niệm "**không sử dụng Tâm vô minh**." Bênh cạnh đó, bốn câu Kệ ghi nơi Kinh Kim Cang, như mộng huyễn, bọt nước, sương sa, điện chớp ... luôn luôn nhắc nhở chúng ta thì làm gì tâm chúng ta còn bị ảnh hưởng của sự phải trái, tốt xấu, hơn thua... ở đời khiến cho Tâm chúng ta khởi niệm, phát ngôn, gây vui buồn, phiền não, xa rời **thanh tịnh**. Chúng ta **chỉ nói khi cần**. Vì sao vậy?

Hãy lắng nghe lời đức Phật dạy: "Anan! Ông còn chưa rõ, **tất cả các tướng huyễn hóa nơi tiền trần, chính nơi tâm mà sinh ra, rồi theo nơi tâm mà diệt mất**. Cái huyễn hóa giả dối gọi là **Tướng**, mà cái **Tánh** chính là tâm tánh nhiệm mầu sáng

suốt; như vậy, cho đến năm ấm[36], sáu nhập[37], mười hai xứ[38] và mười tám giới[39], **nhân duyên hòa hợp giả dối có sinh ra, nhân duyên chia lìa giả dối gọi rằng diệt**; mà không biết rằng **sinh, diệt, đi, lại đều vốn là tánh chân như cùng khắp**, không lay động, nhiệm mầu, sáng suốt, thường trụ của Như Lai Tạng. Trong tâm tánh chân thường đó, cầu cho ra những cái đi, lại, mê, ngộ, sống, chết, hẳn không thể được."[40] Như vậy, chúng ta còn gì để Tư Duy, luận bàn, nói năng vô ích, khơi dậy vọng Tâm.

4. Chánh Nghiệp: Mọi hành động của chúng sinh trong cuộc sống hiện tại, hầu hết là để thể hiện những nghiệp cũ từ vô thủy kiếp trước trong quá khứ của chúng ta. Tuy nhiên, bên cạnh đó, cũng có những nghiệp chúng ta mới tạo ra trong hiện kiếp. Để thoát khỏi những nghiệp cũ, hay biến nặng thành nhẹ, chúng ta dựa trên Chánh Kiến để "**đổi duyên**"[41] trong việc xử sự với hoàn cảnh chung quanh, qua lời nói, hành động ...Ví dụ như trong lúc giao du với bạn bè, vô cớ họ chửi mắng mình; thay vì mắng chửi lại, chúng ta xem những lời mắng chửi đó như là do nghiệp cũ trong kiếp trước của mình đã làm đối với họ (đổi lối suy nghĩ, đó là đổi Chánh Kiến,) chúng ta nói lời xin lỗi thay vì phản ứng mạnh trở lại (đổi duyên,) mọi việc sẽ trở thành êm đẹp. Cách thực hành của chúng ta khác với quan niệm từ trước đến nay là "lấy nhẫn nhục trị sân hận," vì chúng ta thực hành "đổi duyên," nên **không để tâm sân hận nổi lên**, do đó, đâu cần dùng đến nhẫn nhục để đè nén. Nên nhớ, không nên lý giải Chánh Nghiệp ở tầm mức giới luật.

Nếu tâm của chúng ta lúc nào cũng không xa rời Chánh Kiến, thì chúng ta sẽ không hành động để tạo nghiệp mới, chúng ta đang thực hành Chánh Nghiệp.

5. Chánh Mạng: Chọn nghề nghiệp để sống. Trong tiến trình tái sinh, nghiệp lực chiêu cảm thần thức của chúng sinh để tái sinh vào một kiếp sống (**mạng**) mới. Nếu kiếp sống hiện tại của chúng ta không phù hợp với Chánh Kiến của chúng ta, chúng ta phải thay đổi cuộc sống. Ví dụ như, để có nhiều tiền, chúng ta chọn làm nghề nuôi và giết súc vật để bán. Nhưng, nay chúng ta đã thực hành theo đạo Phật, chúng ta không thể có cuộc sống rời xa Chánh Kiến, tiếp tục lao đầu vào cuộc sống thế tục, bất chấp cuộc sống thiếu Từ Bi. Cho nên, chúng ta phải dũng mãnh kiếm

---

[36] Năm Ấm hay Năm Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

[37] Sáu nhập: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý.

[38] Mười hai Xứ: Mắt – Sắc, Tai – Âm thanh, Mũi – Mùi, Lưỡi – Vị, Thân – Xúc chạm, Ý – Pháp.

[39] Mười tám giới: Mắt – Sắc – Nhãn thức, Tai – Âm thanh – Nhĩ thức, Mũi – Mùi – Tỷ thức, Lưỡi – Vị - Thiệt thức, Thân – Xúc chạm – Thân thức, Ý – Pháp – Ý thức.

[40] Kinh ĐPĐTLN trang 32.

[41] Đạo Phật nhấn mạnh thuyết "**nhân quả,**" nhưng "nhân quả" phải đi kèm với lý "nhân duyên" để bổ khuyết cho nhau. Nhân nếu chưa có đủ duyên, quả không thể nở ra.

cách thay đổi nghề nghiệp ngay. Nếu không, chúng ta uổng phí kiếp làm người khó được này, lại phải tái sinh trở lại vào vòng sinh tử luân hồi. Hơn thế nữa, chúng ta luôn luôn quán các pháp như mộng huyễn, như bọt nước, sương sa ... lâu nay, cho nên, dù có phải chịu khổ cực thêm trong cuộc sống mới thay đổi này, chúng ta cũng có thể chịu đựng được, để có thể, ngay trong kiếp sống hiện tại này đạt được quả giải thoát sinh tử luân hồi.

6. Chánh Tinh Tấn: Tinh Tấn là nói lên sự siêng năng, chuyên cần, bền bỉ, không gián đoạn, trong sự nghiệp tu đạo của chúng ta. Ngay cả trong cuộc sống trong thế gian này, nếu muốn thành công ở đời, phải đòi hỏi sự làm việc chuyên cần, như chúng ta cũng thường nghe chuyện ngụ ngôn rùa và thỏ chạy đua. Thỏ chạy nhanh nhưng không chăm chỉ cố gắng chạy và hay rong chơi, còn rùa chạy chậm, nhưng siêng năng bền chí, chạy hoài không ngừng nghỉ, nên thắng cuộc.

Nếu tâm chúng ta luôn luôn gắn bó với Chánh Kiến, mọi hoàn cảnh chung quanh sẽ không thể nào lôi cuốn chúng ta được vào những sinh hoạt thế tục.

Cũng vậy, trong cuộc sống tu tập, nhất là khi thực hành Thiền Định, nếu chúng ta chỉ thực hành trong một thời gian ngắn rồi nghỉ, đi làm việc khác, khi có khi không, làm sao Tâm chúng ta được thanh tịnh, làm sao chúng ta có thể vào sâu trong trạng thái **Tâm-lìa-niệm**[42] được, đó là chưa nói đến việc nhập vào Chánh Định. Phải luôn luôn giữ Bồ Đề Tâm kiên cố.

7. Chánh Niệm: Chánh Niệm là cái Niệm thể hiện tròn đầy Chánh Kiến. Tất cả sáu bước trên (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn) gom lại thành **một Chánh Niệm** mà thôi. Chúng ta thường nhầm lẫn Chánh Niệm với **một niệm** (chữ "một niệm," hay cũng gọi là "nhất niệm," không có hàm chứa cái nghĩa "chánh" trong đó.) Cho nên, chúng ta hay bảo mọi người giữ yên lặng bằng câu nói: xin giữ Chánh Niệm. Nói như vậy là không đúng. Thiền Định sẽ giúp Chánh-Kiến-mượn-của-đức-Phật (bây giờ mang dạng thức Chánh Niệm) trở thành Trí Tuệ của chính chúng ta. Nhận biết điều này rất quan trọng.

8. Chánh Định: Chánh Định là Samadhi, là trạng thái thâm sâu của Tâm-lìa-niệm. Mỗi đường lối tu tập của Phật giáo ấn định mục tiêu cuối cùng mà phương pháp **Thiền Định** sẽ đạt đến. Như đã biết, Nam Tông có Chánh Kiến là "**Ngũ Uẩn mang ba tánh chất Vô thường, Khổ, Vô ngã**," nên, đó chính là mục tiêu của họ phải đạt được trong Chánh Định.

[42] Tâm-lìa-niệm là Tâm không còn vọng niệm, **chỉ còn cái biết** mà thôi. Sẽ đề cập đến trong đoạn Thiền Định.

Chúng ta tu theo pháp **Lăng Nghiêm Đại Định**, nên mục tiêu là "**Chơn Tâm thanh tịnh, thường hằng, chiếu sáng khắp mười phương pháp giới,** đó là mục tiêu phải đạt được trong Chánh Định.

Phần Trợ Duyên Cho Bát Chánh Đạo

Để đạt được quả vị A La Hán, hoặc Bồ tát hay Phật, Phật tử phải thực hành đầy đủ tám phần của Bát Chánh Đạo. Sở dĩ có cấp bậc khác nhau là do Phật tử chọn Chánh Kiến khác nhau của các đường lối tu tập khác nhau, nhưng tất cả những quả vị này đều ra khỏi "vòng sinh tử luân hồi." Để cơ duyên đạt được mục tiêu mong muốn nhiều hơn, Phật tử có thể thực hành trợ duyên cho việc thực hành Bát Chánh Đạo như sau:

-Luôn luôn giữ trong tâm bốn câu kệ của Kinh Kim Cang.

Khi đạo Phật du nhập vào Trung quốc, chư tăng thời bấy giờ, đã tùy thuận văn hóa bản xứ, nên đã để văn hóa Khổng giáo và Lão giáo trộn lẫn vào sinh hoạt Phật giáo với những nghi thức nặng hình tướng bên ngoài như y phục, những âm thanh lễ nhạc trong lúc tụng Kinh..., khiến cho Phật tử bị dính mắc vào âm thanh, sắc tướng, kéo dài đến ngày nay mà không ai dám chấn chỉnh lại. Vì vậy, quý Phật tử hãy dùng thêm bốn câu kệ sau đây trong Kinh Kim Cang, để có thể tự mình nhắc nhở lấy mình, tránh sự dính mắc vào thế tục:

"Nếu lấy sắc thấy Ta,

Lấy âm thanh cầu Ta,

Người đó làm đạo tà

Không thể thấy Như Lai."

- **Không dùng Tâm Vô minh** (cái biết thông qua sáu căn) mà sinh hoạt trong đời sống thế tục, như đức Phật dạy trong Kinh Lăng Nghiêm (**không thể dùng nhân vô minh mà cầu quả Chân Tâm được**.) Câu hỏi là chúng ta đang vô minh, làm sao có thể không dùng sáu căn trong sinh hoạt hằng ngày được? Câu trả lời là - Hãy áp dụng vào thực hành "**trong niệm mà lìa niệm**" hay nói cách khác là "**không trụ**," "**không dính mắc**," "**không bám víu, buông bỏ**."

- **Bài học Phật Pháp rất cao siêu** nhưng ít ai để ý: **Chuyện ma giấu**. Ông nội tôi có một số ruộng để trồng lúa nên phải có người giúp gọi là tá điền. Một buổi tối nọ, người tá điền đi thăm nước ngoài ruộng. Thật lâu, chưa thấy ông ta về, người

nhà nghi ngờ ông ta bị ma giấu, nên vài người đem đèn, đuốc và dẫn chó theo. Kinh nghiệm ở thôn quê, chó có khả năng thấy ma. Khoảng nửa đường đến ruộng, con chó tự nhiên chạy đến bụi tre bên đường và sủa lớn lên. Mọi người chạy đến gần bụi tre và từ trong bụi tre, người tá điền kêu to cầu cứu. Mọi người hỏi ông ta tại sao vô được mà bây giờ ra không được? Ông ta trả lời: không biết. Một người phải chạy về nhà lấy vật dụng ra để khoét một lỗ hổng lớn cho ông ta chui ra.

Về nhà, ông ta kể rằng: khi đi về, ông ta thấy bên đường, một nhà có đám tiệc gì đó, có đèn sáng và nhiều người tham dự. Thấy ông đi ngang, một người ra mời ông vào nhà ăn tiệc. Ông vào nhà ngồi xuống ăn tiệc, một chốc bỗng nghe chó sủa, ông giật mình và thấy mình đang ngồi trong bụi tre. Thức ăn ông vừa ăn là cứt bò.

Hãy suy gẫm để trả lời các câu hỏi sau đây: Tại sao ông tá điền tự nhiên thấy bụi tre thành cái nhà, và sau khi nghe tiếng chó sủa, ông tỉnh lại, thấy đang ở trong bụi tre? Làm thế nào trước đó ông vào được trong bụi tre mà bây giờ không ra được? Ông ăn cứt bò, sao trước đó ông thấy là thức ăn ...? Nếu không giải đáp được, xin vui lòng trao đổi với Tăng/Ni hay Phật tử Chùa Phật Quốc Thanh Tịnh Tâm.

THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH

Trước khi bắt đầu việc thực hành Thiền Định, xin nhắc lại những lời Phật dạy sau đây: (a) "Anan! Hết thảy chúng sinh từ vô thủy đến nay, do không biết hai loại căn bản, lầm lẫn mà tu tập, cũng như nấu cát mà muốn thành món ngon, dầu trải qua số kiếp nhiều như bụi, rốt cũng chẳng được. Thế nào là hai loại căn bản? Anan! Một là: **Cội gốc của Sinh tử từ vô thủy**.[43] Tức là hiện giờ, ông và chúng sinh dùng cái **Tâm bám níu theo duyên[44]** mà làm **Tự Tánh**[45]. Hai là: **Cái thể bổn lai thanh tịnh Bồ đề Niết bàn vô thủy**, tức là cái **Chơn Tâm** vốn sáng soi của ông bây giờ, hay sinh các duyên. Ông lại duyên theo các tướng duyên này mà bỏ quên Chơn Tâm. Cho nên tuy trọn ngày sử dụng **Nó** (Chơn Tâm) mà chẳng tự biết, oan uổng lạc vào sáu nẽo." (b) "Anan! Nên biết, ông ngồi đạo [đàn] tràng, tiêu diệt các niệm, niệm ấy mà hết, thì Tâm-lìa-niệm thuần túy sáng suốt thảy cả, động tĩnh chẳng dời, nhớ quên như một. Đang khi an trụ nơi đó (nơi Tâm-lìa-niệm) mà vào Tam Ma Địa 'Samadhi' ..."[46] Đoạn này nói lên rằng Thiền Lăng Nghiêm Đại Định

---

[43] Cội gốc của Sinh tử từ vô thủy là "Căn bản vô minh."
[44] Tâm bám níu theo duyên là "Vọng Tâm."
[45] Tự Tánh cũng gọi là "Chơn Tâm", "Phật Tánh."...
[46] Kinh ĐPĐTLN trang 205

không dừng lại trong giai đoạn khi chúng ta mới nhập vào trạng thái của Tâm-lìa-niệm (Tâm không còn vọng tưởng) như một số người lầm tưởng, mà phải tiếp tục vào Tam Ma Địa (Samadhi,) Chánh Định. Đức Phật Thích Ca phải trải qua 49 ngày Thiền Định mới nhập vào Chánh định – Samadhi - đắc quả vị Phật.

Sau đây là chi tiết thực hành Thiền Định:

Giai đoạn chuẩn bị:

- **Chọn giờ để thiền định**: Đối với người mới bắt đầu thực hành thiền định, **nên** chọn cho mình **một giờ nhất định trong ngày thuận lợ**i cho việc thiền định để dễ có hiệu quả hơn, không nhất thiết phải là giờ Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu (11:00 PM – 01 AM, 11:00 AM – 01:00 PM, 05:00 AM – 07:00 AM, 05:00 PM – 07 PM) như bên Tiên đạo. Sở dĩ nên chọn một giờ nhứt định là vì làm như vậy sẽ giúp cho cơ thể có thói quen sẽ sẵn sàng vào giờ đó cho việc thiền định như định luật Palov về cho con chó khi cho nó ăn, đánh một tiếng chuông, bao tử của nó tiết ra một dịch vị trong bao tử. Sau này khi nghe tiếng chuông, con chó tự động tiết dịch vị. Con người cũng như vậy, cơ thể sẽ sẵn sàng để ngồi thiền khi đến giờ lâu nay quen như vậy. Tùy theo mỗi căn cơ, sau khi thực hành thiền định năm ba tháng trở lên, chúng ta có thể thực hành thiền định lúc nào cũng được, không nhất thiết phải vào một giờ nhất định nào. Thế nào là giờ thuận lợi? Giờ thuận lợi là giờ mà chúng ta khi ngồi thiền, không sợ nếu ngồi lâu sẽ trễ giờ để làm công việc khác. Giờ ngồi thiền phải sau giờ ăn ít nhất là hai giờ vì bụng đầy khó ngồi, dễ buồn ngủ.

- **Quần áo**: Mặc quần áo rộng, không bó người, bó thắt lưng. Tùy theo nhiệt độ của chỗ ngồi, giữ cho thân thể thoải mái, điều hòa. Nếu ngồi trong phòng, tránh dùng quạt trần quạt ngay trên đầu. Nếu phải dùng quạt trên sàn nhà, dùng quạt xoay và rất ít tiếng động càng tốt.

- **Sàn ngồi**: Nên có một bồ đoàn để ngồi. Bồ đoàn có thể chỉ là một miếng thảm nhỏ, đôi khi có người phải cần thêm một miếng nệm nhỏ hơn, với độ dày tùy theo thế ngồi của mỗi người, tùy theo kiểu xếp chân cao hay thấp vì cần phải giữ lưng cho thẳng đứng. Nếu không thể ngồi dưới sàn vì xếp chân không được, cũng có thể ngồi trên ghế, thỏng chân đụng xuống sàn một cách thoải mái, lưng thẳng và không dựa lưng vào thành ghế khiến dễ rơi vào giấc ngủ.

Đi vào thực hành:

- **Thế ngồi**: Chúng ta thỉnh thoảng nghe nói "đi, đứng, nằm, ngồi đều là thiền định." Nhưng thực ra, thế ngồi để thực hành thiền định là phổ thông hơn cả. Có ba thế ngồi mà người Đông phương thường dùng. Thứ nhất là ngồi xếp bằng hai

chân lại nhưng không đè lên nhau. Thứ hai là ngồi chân trái đè lên chân phải và đùi phải, thường được gọi là "**bán già**" nhiều người làm được. Thứ ba là chân trái bỏ lên đùi phải rồi bỏ chân phải lên đùi trái, thường được gọi là "**kiết già**." Dầu ngồi theo thế nào, cũng phải **giữ lưng cho thẳng đứng**. Kiết già, cũng còn gọi là thế "hoa sen," là thế ngồi tốt nhất, nhưng rất khó, nhất là những người lớn tuổi, gân và bắp thịt không còn mềm dẽo nữa. Đầu và cổ phải thẳng để tránh đầu ngả về phía trước cũng như ngã về phía sau. Hai bàn tay để trên hai đùi, trước bụng, bàn tay phải để ngửa, đặt trên bàn tay trái, đầu hai ngón tay cái chạm vào nhau.

- **Giữ thân an**: Mục đích của thiền định là **giữ cho thân an và giúp tâm an**. Thân và Tâm an sẽ giúp chúng ta có thể ngồi lâu, nhập vào trạng thái "Tâm-lìa-niệm" (Tâm không loạn động) dễ dàng hơn. Cho nên, hai mắt nhắm tự nhiên để các bắp thịt mắt thư giản, vì thế không nhắm chặt, cũng không mở hi hí. Miệng ngậm tự nhiên, không mĩm cười. Lưỡi để tự nhiên giữa hai hàm răng, không nhất thiết phải để lên óc vọng. Khi cảm thấy toàn thân và thế ngồi thoải mái, chúng ta bắt đầu ra lệnh trong tâm không cần phải ra tiếng cho từng phần của thân thể thư giãn. Nhớ giữ mắt luôn luôn nhắm.

Bắt đầu đưa mắt nhìn về hai mí mắt, ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt mắt**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về cái mặt ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt mặt**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về sau cổ ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt cổ**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về vai trái ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt vai trái**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về cánh tay trái ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt cánh tay trái**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về cẳng tay trái ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt cẳng tay trái**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về bàn tay trái ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt bàn tay trái**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về vai mặt ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt vai mặt**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về cánh tay mặt ra lệnh "**thư giãn tất cả các bắp thịt cánh tay mặt**," (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về cẳng tay mặt ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt cẳng tay mặt**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về bàn tay mặt ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt bàn tay mặt**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về trước ngực ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt ngực**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn xuống dưới bụng ra lệnh “**thư giản tất cả các bắp thịt bụng**, (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về sau lưng ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt lưng**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía mông trái ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt mông trái**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía đùi trái ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt đùi trái**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía cẳng chân trái ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt cẳng chân trái**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía bàn chân trái ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt bàn chân trái**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía mông phải ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt mông phải**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía đùi phải ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt đùi phải**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía cẳng chân phải ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt cẳng chân phải**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về phía bàn chân phải ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt bàn chân phải**,” (ba lần.)

Chuyển cái nhìn về toàn thân thể, không chú tâm vào bất cứ điểm nào trong thân thể, ra lệnh “**thư giãn tất cả các bắp thịt trong toàn thân thể”** (ba lần.)

Tùy theo mỗi căn cơ, sau khi thực hành thiền định năm ba tháng trở lên, chúng ta có thể khi ngồi vào để bắt đầu thực hành thiền định, nếu cảm thấy thế ngồi ổn định,

lưng và cổ thẳng, thay vì di chuyển cái nhìn về từng phần như trên, chúng ta có thể ra một lệnh tổng quát "**thư giãn tất cả các bắp thịt trong toàn cơ thể**" (ba lần.)

- **Giữ Tâm an**: Ý chúng ta đang suy nghĩ về Tâm, đó là chúng ta đang sử dụng vọng Tâm rồi. Vì vậy, chúng ta phải đem cái vọng Tâm này bỏ vào vùng tạm gọi là từ trường của Chơn Tâm để Chơn Tâm giúp thanh tịnh vọng Tâm, giống như bỏ một cây kim kim loại nhỏ vào từ trường của khối nam châm, một thời gian ngắn sau, cây kim kim loại sẽ có từ tính như một cây kim nam châm. Đó là vùng không gian rộng lớn trước mặt. Sau đó, chúng ta phải gieo Tâm vào A lại da thức bằng cách ra lệnh: "**đem Tâm[47] an trú vào Chơn Tâm thanh tịnh, thường hằng, chiếu sáng khắp mười phương pháp giới**," (ba lần.) Chơn Tâm là cái biết tròn đầy – Viên Giác – không hình tướng, không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Vì vậy, mắt vẫn nhắm tự nhiên, không cố gắng, nhìn vào khoảng không gian trước mặt, nhưng không chú tâm vào bất cứ điểm nào trong không gian ấy. Làm như vậy gọi là **an trụ Tâm vào Chơn Tâm và giữ Tâm trong trạng thái tỉnh thức, để Tâm đi dần vào trạng thái "Tâm-lìa-niệm."**

Chấm dứt buổi thiền định

Chấm dứt buổi thiền định gọi là **xả thiền**. Để bắt đầu xả thiền, chúng ta hãy từ từ lay nhè nhẹ thân người, hai tay rời nhau. Mở mắt từ từ. Nếu các mí mắt bị cứng, dùng hai bàn tay xoa mạnh vào nhau cho ấm lên, rồi áp hai bàn tay vào mắt, vuốt nhẹ ra hai bên đuôi mắt. Làm vậy nhiều lần cho đến khi sức ấm của bàn tay làm cho mí mắt mềm và có thể mở ra được dễ dàng, không cần phải cố gắng. Sau đó, dùng bàn tay trái vuốt mặt trong của tay mặt, từ cổ tay dọc theo cẳng tay, cánh tay lên đến vai, rồi vuốt xuống mặt ngoài của tay mặt cho đến các ngón tay. Làm lại khoảng mười lần, sau đó, dùng tay phải để vuốt tay trái như đã dùng tay trái vuốt tay mặt cũng khoảng mười lần. Bây giờ, chúng ta duỗi hai chân ra, nếu chân bị tê, xoa hai bàn tay để tạo hơi ấm, rồi áp vào hai đầu gối của hai chân mỗi bên khoảng mười lần. Sau đó, xoa hai chân từ đùi xuống đến bàn chân cho đến khi hết tê. Khi cảm thấy toàn thân thoải mái, không còn tê, từ từ đứng dậy, và trở lại sinh hoạt bình thường.

Lưu ý:

a. Trong Kinh ĐPĐTLN đức Phật đã nói: Trong thời Mạt pháp, muốn thực hành Lăng Nghiêm Đại Định có tiến bộ, chúng ta phải **nhập Đàn tràng Lăng Nghiêm để được chư Phật, chư Bồ tát gia hộ khiến cho tập khí, nghiệp chướng lâu đời**

[47] Tâm này là vọng tâm.

tiêu trừ bớt, và đồng thời nếu có duyên, **ở lại đàn tràng để thực hành Thiền Định một trăm ngày** (Kinh Lăng Nghiêm 144.)

b. Đức Phật dạy ngài Anan: Nếu có chúng sinh mê dại trong đời Mạt Pháp chưa hiểu Thiền Na, chẳng hiểu lời thuyết pháp mà ưa Tam Muội, ông e rằng họ lạc vào đường tà thì phải một lòng khuyên bảo họ trì Chú Phật Đảnh Đà La Ni của Ta (Kinh Lăng Nghiêm trang 240.)

c. Tùy thuộc vào công phu tu tập, chúng ta có thể tóm tắt **các kết quả** của việc thực hành Thiền định như sau:

1. Nếu chúng ta chỉ mong ngay giờ phút lìa trần được **vãng sanh về cõi Tịnh độ** của một vị Phật, chúng ta sẽ có cơ duyên về cõi **Phàm Thánh Đồng Cư Tịnh độ.**

2. Nếu chúng ta **giữ một niệm không tán loạn**, ngay giờ phút lìa trần chúng ta sẽ có cơ duyên về cõi **Phương Tiện Hữu Dư Tịnh độ.** (Cõi A La Hán)

3. Nếu chúng ta luôn **giữ ở trong trạng thái Tâm-lìa-niệm**, ngay giờ phút lìa trần chúng ta sẽ có cơ duyên về cõi **Thật Báo Trang Nghiêm Tịnh độ**. (Cõi Bồ tát)

4. Nếu chúng ta từ trạng thái Tâm-lìa-niệm, **nhập được vào Chánh Định – Samadhi** - chúng ta có thể về cõi **Thường Tịch Quang Tịnh độ** (cõi Phật) bất cứ lúc nào.

ĐÀN TRÀNG LĂNG NGHIÊM

Một điều rất quan trọng để giúp thực hành Lăng Nghiêm Đại Định thành tựu nhanh chóng là phải xây dựng đàn tràng Lăng Nghiêm để tu tập nhằm hai mục tiêu chính:

1. Trong Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, phần "khai thị về Mật giáo" đức Phật dạy về thời Mạt Pháp **"Nếu có tập khí cũ không thể diệt trừ, ông dạy người đó nhất tâm trì tụng Thần Chú Vô Thượng Phật Đảnh Quang Minh "Ma Ha Tát Đát Đa Bát Đát Ra" của Ta**. Đây là Tâm Chú Như Lai Vô Kiến Đảnh Tướng, Phật Tâm Vô Vi, từ đảnh phát huy, ngồi đài sen báu mà tuyên thuyết ra." Chúng ta đang ở trong thời Mạt Pháp và tập khí (nghiệp chướng) từ vô thủy đến nay không sao kể siết, vô minh dày đặc che mờ Chơn Tâm, nếu không diệt trừ làm sao vào được Tâm-lìa-niệm và cuối cùng vào Chánh Định, Chơn Tâm hiển bày.

2. "Trong đàn tràng, bảy ngày đầu, chí thành đảnh lễ danh hiệu mười phương Như Lai, Chư Đại Bồ Tát, Chư A La Hán. Thường trong **sáu thời đi quanh đàn tụng Chú**, hết lòng hành Đạo, **mỗi thời trì một trăm lẻ tám biến**. Trong bảy ngày thứ hai, một mặt chuyên tâm phát nguyện Bồ Tát, tâm không gián đoạn. Trong Luật Tạng của Ta đã có chỉ dạy về nguyện. Trong bảy ngày thứ ba, trong cả **mười hai thời (?.,)** một bề trì Chú Bát Đát Ra của Phật. **Cho đến ngày thứ bảy, mười phương Như Lai nhất thời xuất hiện chỗ ánh sáng của gương giao nhau, được Phật xoa đảnh; bèn ở nơi đạo tràng tu Tam Ma Địa, có thể khiến cho hạng tu học đời mạt thế thân tâm sáng sạch như ngọc lưu ly**."

"Anan! Nếu vị Giới Sư mà vị Tỳ Kheo thọ giới hay một trong mười vị Giới Sư chứng minh không được thanh tịnh thì những đạo tràng đó phần nhiều chẳng được thành tựu. **Sau hai mươi mốt ngày, ngồi nghiêm chỉnh an cư. Trải qua một trăm ngày, những người có lợi căn không rời khỏi chỗ ngồi mà đắc quả Tu Đà Hoàn. Dầu cho thân tâm thánh quả chưa thành, vẫn quyết định tự biết thành Phật không sai lầm."**

Tóm lại, trong đời Mạt Pháp này, để có đủ duyên thực hành thành tựu Lăng Nghiêm Đại Định, chúng ta phải xây dựng đàn tràng Lăng Nghiêm để tu tập.

CÔNG NĂNG THẦN CHÚ LĂNG NGHIÊM

Phật tử thuộc hệ thống Chùa Phật Quốc Thanh Tịnh Tâm tu theo Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm đều trì tụng Thần Chú Lăng Nghiêm. Sau đây xin trích dẫn một số công năng Thần Chú Lăng Nghiêm gia trì cho người trì tụng:

Giả sử có chúng sanh **tâm còn tán loạn, chưa vào Tam Ma Địa** mà lòng nhớ, miệng trì Chú này thì các Kim Cang Vương thường theo bên mình. Huống là người phát tâm Bồ Đề quyết định thì các vị Kim Cang Tạng Vương Bồ Tát ấy sẽ tinh thành âm thầm phù trợ mà phát khởi thần thức người đó, khiến cho người ấy đúng lúc nhớ lại được tám mươi bốn ngàn hằng hà sa kiếp, rõ biết khắp cả, không còn nghi hoặc...

"Các chúng sanh ấy, dù tự mình chẳng làm nghiệp phước mà công đức của mười phương Như Lai hằn thông cho người này. Do vậy mà trải qua a tăng kỳ[48] bất khả thuyết bất khả thuyết kiếp thường được cùng Chư Phật sanh ở một nơi, vô lượng công đức nhóm lại như chùm cây ác-xoa thành đồng một chỗ huân tu, vĩnh viễn không phân tán. Thế nên có thể khiến **người đã phá Giới được Giới Căn thanh tịnh; người chưa đắc Giới khiến cho đắc Giới; người chưa Tinh Tấn khiến đắc**

[48] A tăng kỳ dùng để chỉ con số rất lớn: 10 lũy thừa 140.

Tinh Tấn; người không Trí Huệ khiến đắc Trí Huệ; người không Thanh Tịnh chóng đắc Thanh Tịnh; người chẳng giữ Trai Giới tự thành Trai Giới.

Anan**! Người thiện nam đó khi trì Chú này, giả sử có phạm Cấm Giới khi chưa thọ trì thì sau khi trì Chú hết thảy tội Phá Giới, không kể nặng nhẹ nhất thời tiêu diệt**. Dù đã từng uống rượu, ăn năm thứ rau cay, các thứ bất tịnh thì tất cả Chư Phật, Bồ Tát, Kim Cang, Tiên Thiên, Quỷ Thần không cho là lỗi. Giả sử mặc y phục không sạch rách nát thì mỗi cử chỉ đi đứng thảy đồng thanh tịnh. Dù không lập đàn, chẳng vào Đạo Tràng cũng không hành đạo mà trì tụng Chú này thì **công đức**[49] so vào Đàn, hành đạo giống nhau không khác. Nếu tạo trọng tội Ngũ Nghịch, Vô Gián và tội Tứ Khí, Bát Khí của Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni mà tụng Chú này rồi thì các nghiệp nặng như vậy hẳn đều diệt hết như gió mạnh thổi tan đống cát không còn chút gì.

Anan! Nếu có chúng sanh chưa hề sám hối hết thảy tội chướng nặng nhẹ từ vô lượng vô số kiếp đến giờ mà nay có thể đọc tụng Chú này, đeo giữ trên người hay để nơi chỗ ở như trại, nhà vườn, quán... thì những nghiệp chứa nhóm trước kia đều tiêu tan như nước sôi trên tuyết, chẳng bao lâu đều được ngộ Vô Sanh Nhẫn...

"Thế nên, **Như Lai tuyên dạy Chú này để bảo hộ các người tu hành sơ học trong đời vị lai vào được Tam Ma Địa**, thân tâm rỗng không, được đại an ổn, không bị hết thảy ma quỷ thần và những oan khiên, nợ nghiệp từ vô thủy tới nay đến khuấy hại...

THẦN CHÚ LĂNG NGHIÊM

Đệ Nhất

1.- Nam mô tát đát tha, tô già đa da, a la ha đế, tam miệu tam bồ đà tỏa.
2.- Nam mô tát đát tha, Phật đà câu tri sắc ni sam.
3.- Nam mô tát bà, bột đà bột địa, tát đa bệ tệ.
4.- Nam mô tát đa nẫm, tam miệu tam bồ đà câu tri nẫm.
5.- Ta xá ra bà ca, tăng già nẫm.
6.- Nam mô lô kê A la hán đa nẫm.
7.- Nam mô tô lô đa ba na nẫm.
8.- Nam mô ta yết rị đà già di nẫm.
9.- Nam mô lô kê tam miệu già đa nẫm.
10.- Tam miệu già ba ra, để ba đa na nẩm.
11.- Nam mô đề bà ly sắc nỏa.
12.- Nam mô tất đà da, tỳ địa da, đà ra ly sắt nỏa.

[49] Đức Phật so sánh "công đức" có được chứ không phải "thành tựu tu chứng."

13.- Xá ba noa, yết ra ha, ta ha ta ra ma tha nẩm.
14.- Nam mô bạt ra ha ma ni.
15.- Nam mô nhơn đà ra da.
16.- Nam mô bà già bà đế.

17.- Lô đà ra da.
18.- Ô ma bát đế.
19.- Ta hê dạ da.
20.- Nam mô bà già bà đế.
21.- Na ra dã noa da.
22.- Bàn giá ma ha tam mộ đà ra.
23.- Nam mô tất yết rị đa da.
24.- Nam mô bà già bà đế.
25.- Ma ha ca ra da.
26.- Địa rị bát lặc na già ra.
27.- Tỳ đà ra ba noa ca ra da.
28.- A địa mục đế.
29.- Thi ma xá na nê bà tất nê.
30.- Ma đát rị già noa.
31.- Nam mô tất yết rị đa da.
32.- Nam mô bà già bà đế.
33.- Đa tha già đa câu ra da.
34.- Nam mô bát đầu ma câu ra da.
35.- Nam mô bạc xà ra câu ra da.
36.- Nam mô ma ni câu ra da.
37.- Nam mô già xà câu ra da.
38.- Nam mô bà già bà đế.
39.- Đế rị trà du ra tây na.
40.- Ba ra ha ra noa ra xà da.
41.- Đa tha già đa da.
42.- Nam mô bà già bà đế.
43.- Nam mô a di đa bà da.
44.- Đa tha dà đa da.
45.- A ra ha đế.
46.- Tam miệu tam bồ đà da.
47.- Nam mô bà già bà đế.
48.- A sô bệ da.

49.- Đa tha già đa da.
50.- A ra ha đế.
51.- Tam miệu tam bồ đà da.
52.- Nam mô bà già bà đế.
53.- Bệ sa xà da, câu lô phệ trụ rị da.
54.- Bát ra bà ra xà da.
55.- Đa tha già đa da.
56.- Nam mô bà già bà đế.
57.- Tam bổ sư bí đa.
58.- Bát lân nại ra lặc xà da.
59.- Đa tha già đa da.
60.- A ra ha đế.
61.- Tam miệu tam bồ đà da.
62.- Nam mô bà già bà đế.
63.- Xá kê dã mẫu na duệ.
64.- Đa tha già đa da.
65.- A ra ha đế.
66.- Tam miệu tam bồ đà da.
67.- Nam mô bà già bà đế.
68.- Lặc đác na kê đô ra xà da.
69.- Đa tha già đa da.
70.- A ra ha đế.
71.- Tam miệu tam bồ đà da.
72.- Đế biều, Nam mô tát yết rị đa.
73.- Ế đàm bà già bà đa.
74.- Tát đát tha già đô sắt ni sam.
75.- Tát đát đa bác đát lam.
76.- Nam mô a bà ra thị đam.
77.- Bác ra đế, dương kỳ ra.
78.- Tát ra bà bộ đa yết ra ha.
79.- Ni yết ra ha, yết ca ra ha ni.
80.- Bạc ra bí địa da, sách đà nể.
81.- A ca ra, mật rị trụ.
82.- Bát rị đát ra da, nảnh yết rị.
83.- Tát ra bà, bàn đà na, mục xoa ni.
84.- Tát ra bà, đột sắt tra.
85.- Đột tất phạp, bát na nể, phạt ra ni.

86.- Giả đô ra, thất đế nẩm.
87.- Yết ra ha, ta ha tát ra nhã xà.
88.- Tỳ đa băng ta na yết rị.
89.- A sắc tra băng xá đế nẩm.
90.- Na xoa sát đát ra nhã xà.
91.- Ba ra tát đà na yết rị.
92.- A sắt tra nẩm.
93.- Ma ha yết ra ha nhã xà.
94.- Tỳ đa băng tát na yết rị.
95.- Tát bà xá đô lô, nể bà ra nhã xà.
96.- Hô lam đột tất phạp, nan giá na xá ni.
97.- Bí sa xá, tát đác ra.
98.- A kiết ni, ô đà ca ra nhã xà.
99.- A bát ra thị đa câu ra.
100.- Ma ha bát ra chiến trì.
101.- Ma ha điệp đa.
102.- Ma ha đế xà.
103.- Ma ha thuế đa xà bà ra.
104.- Ma ha bạt ra bàn đà ra, bà tất nể.
105.- A rị da đa ra.
106.- Tỳ rị câu tri.
107.- Thệ bà tỳ xà da.
108.- Bạt xà ra ma lễ để.
109.- Tỳ xá lô đa.
110.- Bột đằng võng ca.
111.- Bạt xà ra chế hắt na a giá.
112.- Ma ra chế bà, bát ra chất đa.

113.- Bạt xà ra thiện trì.
114.- Tỳ xá ra giá.
115.- Phiến đa xá, bệ đề bà, bổ thị đa.
116.- Tô ma lô ba.
117.- Ma ha thuế đa.
118.- A rị da đa ra.
119.- Ma ha bà ra a bác ra.
120.- Bạt xà ra thương yết ra chế bà.
121.- Bạt xà ra câu ma rị.
122.- Câu lam đà rị.

123.- Bạt xà ra hắc tát đa giá.
124.- Tỳ địa da, kiền giá na, ma rị ca.
125.- Khuất tô mẫu, bà yết ra đá na.
126.- Bệ lô giá na, câu rị da.
127.- Dạ ra thố, sắc ni sam.
128.- Tỳ chiết lam bà ma ni giá.
129.- Bạt xà ra, ca na, ca ba ra bà.
130.- Lô xà na, bạt xà ra, đốn trĩ giá.
131.- Thuế đa giá, ca ma ra.
132.- Sát xa thi, ba ra bà.
133.- Ế đế di đế.
134.- Mẫu đà ra, yết noa.
135.- Ta bệ ra sám.
136.- Quật phạm đô.
137.- Ấn thố na mạ mạ toả.

Đệ Nhị

138.- Ô hồng.
139.- Rị sắt yết noa.
140.- Bát lặc xá tất đa.
141.- Tát đát tha, già đô sắt ni sam.
142.- Hổ hồng.

143.- Đô lô ung.
144.- Chiêm bà na.
145.- Hổ hồng.
146.- Đô lô ung.
147.- Tất đàm bà na.
148.- Hổ hồng.
149.- Đô lô ung.
150.- Ba ra sắc địa da, tam bác xá, noa yết ra.
151.- Hổ hồng.
152.- Đô lô ung.
153.- Tát bà dược xoa, hắc ra sát ta.
154.- Yết ra ha nhã xà
155.- Tỳ đằng băng tát na yết ra.
156.- Hổ hồng.
157.- Đô lô ung.
158.- Giả đô ra, thi để nẩm.
159.- Yết ra ha, ta ha tát ra nẩm.

160.- Tỳ đằng băng tát na ra.
161.- Hổ hồng.
162.- Đô lô ung.
163.- Ra xoa.
164.- Bà già phạm.
165.- Tát đát tha, già đô sắt ni sam.
166.- Ba ra điểm, xà kiết rị.
167.- Ma ha ta ha tát ra
168.- Bột thọ ta ha tát ra, thất rị sa.
169.- Câu tri ta ha tát nê đế lệ.
170.- A tệ đề thị, ba rị đa.
171.- Tra tra anh ca.
172.- Ma ha bạt xà lô đà ra.
173.- Đế rị, bồ bà na.
174.- Mạn trà ra.
175.- Ô hồng.
176.- Ta tất đế, bạc bà đô.
177.- Mạ mạ.
178.- Ấn thố na mạ mạ tỏa.

Đệ Tam

179.- Ra xà bà dạ.
180.- Chủ ra bạt dạ.
181.- A kỳ ni bà dạ.
182.- Ô đà ca bà dạ.
183.- Tỳ xa bà dạ.
184.- Xá tát đa ra bà dạ.
185.- Bà ra chước yết ra bà dạ.
186.- Đột sắt xoa bà dạ.
187.- A xá nể bà dạ.
188.- A ca ra, mật rị trụ bà dạ.
189.- Đà ra ni, bộ di kiếm, ba già ba đà bà dạ
190.- Ô ca ra, bà đa bà dạ.
191.- Lặc xà đàn trà bà dạ.
192.- Na già bà dạ.
193.- Tỳ điều đát bà dạ.
194.- Tô ba ra noa bà dạ.
195.- Dược xoa yết ra ha.

196.- Ra xoa tư yết ra ha.
197.- Tất rị đa yết ra ha
198.- Tỳ xá giá yết ra ha.
199.- Bộ đa yết ra ha.
200.- Cưu bàn trà yết ra ha.
201.- Bổ đơn na yết ra ha.
202.- Ca tra bổ đơn na yết ra ha.
203.- Tất kiền độ yết ra ha.
204.- A bá tất ma ra yết ra ha.

205.- Ô đàn ma đà yết ra ha.
206.- Xa dạ yết ra ha.
207.- Hê rị bà đế yết ra ha.
208.- Xả đa ha rị nẩm.
209.- Yết bà ha rị nẩm.
210.- Lô địa ra ha rị nẩm.
211.- Mang ta ha rị nẩm.
212.- Mê đà ha rị nẩm.
213.- Ma xà ha rị nẩm.
214.- Xà đa ha rị nữ.
215.- Thị tỷ đa ha rị nẩm.
216.- Tỳ đa ha rị nẩm.
217.- Bà đa ha rị nẩm.
218.- A du giá ha rị nữ.
219.- Chất đa ha rị nữ.
220.- Đế sam tát bệ sam.
221.- Tát bà yết ra ha nẩm.
222.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
223.- Kê ra dạ di.
224.- Ba rị bạt ra giả ca, hất rị đởm.
225.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
226.- Kê ra dạ di.
227.- Trà diễn ni, hất rị đởm.
228.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
229.- Kê ra dạ di.
230.- Ma ha bát du bát đát dạ.
231.- Lô đà ra, hất rị đởm.
232.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
233.- Kê ra dạ di.
234.- Na ra dạ noa, hất rị đởm.

235.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
236.- Kê ra dạ di.
237.- Đát đỏa già lô trà tây, hất rị đởm.
238.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
239.- Kê ra dạ di.
240.- Ma ha ca ra, ma đát rị già noa, hất rị đởm.
241.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
242.- Kê ra dạ di.
243.- Ca ba rị ca, hất rị đởm.
244.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
245.- Kê ra dạ di.
246.- Xà dạ yết ra, ma độ yết ra.
247.- Tát bà ra tha ta đạt na, hất rị đởm.
248.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
249.- Kê ra dạ di.
250.- Giả đốt ra bà kỳ nể, hất rị đởm.
251.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
252.- Kê ra dạ di.
253.- Tỳ rị dương hất rị tri.
254.- Nan đà kê sa ra, dà noa bác đế.
255.- Sách hê dạ, hất rị đởm.
256.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
257.- Kê ra dạ di.
258.- Na yết na xá ra bà noa, hất rị đởm.
259.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
260.- Kê ra dạ di.
261.- A la hán, hất rị đởm, tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
262.- Kê ra dạ di.
263.- Tỳ đa ra già, hất rị đởm.
264.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
265.- Kê ra dạ di, bạt xà ra ba nể.
266.- Câu hê dạ, câu hê dạ.
267.- Ca địa bát đế, hất rị đởm.
268.- Tỳ đà dạ xà, sân đà dạ di.
269.- Kê ra dạ di.
270.- Ra xoa võng.
271.- Bà già phạm.
272.- Ấn thố na mạ mạ tỏa.

Đệ Tứ

273.- Bà già phạm.
274.- Tát đát đa bát đát ra.
275.- Nam mô tý đô đế.
276.- A tất đa na ra lặc ca.
277.- Ba ra bà tất phổ tra.
278.- Tỳ ca tát đát đa bát đế rị.
279.- Thập Phật ra, thập Phật ra.
280.- Đà ra đà ra.
281.- Tần đà ra tần đà ra, sân đà sân đà.
282.- Hổ hồng.
283.- Hổ hồng.
284.- Phấn tra.
285.- Phấn tra, phấn tra, phấn tra, phấn tra.
286.- Ta ha.
287.- Hê hê phấn.
288.- A mâu ca da phấn.
289.- A ba ra đề ha đa phấn.
290.- Bà ra bà ra đà phấn.
291.- A tố ra, tỳ đà ra, ba ca phấn.
292.- Tát bà đề bệ tệ phấn.
293.- Tát bà na già tệ phấn.
294.- Tát bà dược xoa tệ phấn.
295.- Tát bà kiền thát bà tệ phấn.
296.- Tát bà bổ đơn na tệ phấn.
297.- Ca tra bổ đơn na tệ phấn.
298.- Tát bà đột lang chỉ đế tệ phấn.
299.- Tát bà đột sáp tỷ lê, hất sắc đế tệ phấn.
300.- Tát bà thập bà lê tệ phấn.
301.- Tát bà a bá tất ma lê tệ phấn.
302.- Tát bà xá ra bà noa tệ phấn.
303.- Tát bà địa đế kê tệ phấn.
304.- Tát bà đát ma đà kê tệ phấn.
305.- Tát bà tỳ đà da, ra thệ giá lê tệ phấn.
306.- Xà dạ yết ra, ma độ yết ra.
307.- Tát bà ra tha ta đà kê tệ phấn.
308.- Tỳ địa dạ, giá lê tệ phấn.
309.- Giả đô ra, phược kỳ nể tệ phấn.
310.- Bạt xà ra, câu ma rị.
311.- Tỳ đà dạ, ra thệ tệ phấn.
312.- Ma ha ba ra đinh dương, xoa kỳ rị tệ phấn.

313.- Bạt xà ra thương yết ra dạ.
314.- Ba ra trượng kỳ ra xà da phấn.
315.- Ma ha ca ra dạ.
316.- Ma ha mạt đát rị ca noa.
317.- Nam mô ta yết rị đa dạ phấn.
318.- Tỷ sắc noa tỳ duệ phấn.
319.- Bột ra ha mâu ni duệ phấn.
320.- A kỳ ni duệ phấn.
321.- Ma ha yết rị duệ phấn.
322.- Yết ra đàn trì duệ phấn.
323.- Miệc đát rị duệ phấn.
324.- Lao đát rị duệ phấn.
325.- Giá văn trà duệ phấn.
326.- Yết la ra đát rị duệ phấn.
327.- Ca bát rị duệ phấn.
328.- A địa mục chất đa, ca thi ma xá na.
329.- Bà tư nể duệ phấn.
330.- Diễn kiết chất.
331.- Tát đỏa bà tỏa.
332.- Mạ mạ, ấn thố na mạ mạ tỏa.

Đệ Ngũ

333.- Đột sắc tra chất đa.
334.- A mạt đát rị chất đa.
335.- Ô xà ha ra.
336.- Già bà ha ra.
337.- Lô địa ra ha ra.
338.- Ta bà ha ra.
339.- Ma xà ha ra.
340.- Xà đa ha ra.
341.- Thị tỷ đa ha ra.
342.- Bạt lược dạ ha ra.
343.- Kiền đà ha ra.
344.- Bố sử ba ha ra.
345.- Phả ra ha ra.
346.- Bà tỏa ha ra.
347.- Bát ba chất đa.
348.- Đột sắc tra chất đa.
349.- Lao đà ra chất đa.
350.- Dược xoa yết ra ha.

351.- Ra sát ta yết ra ha.
352.- Bế lệ đa yết ra ha.
353.- Tỳ xá giá yết ra ha.
354.- Bộ đa yết ra ha.
355.- Cưu bàn trà yết ra ha.
356.- Tất kiền đà yết ra ha.
357.- Ô đát ma đà yết ra ha.
358.- Xà dạ yết ra ha.
359.- A bá tất ma ra yết ra ha.
360.- Trạch khê cách, trà kỳ ni yết ra ha.
361.- Rị Phật đế yết ra ha.
362.- Xà di ca yết ra ha.
363.- Xá câu ni yết ra ha.
364.- Lao đà ra, nan địa ca yết ra ha.
365.- A lam bà yết ra ha.
366.- Kiền độ ba ni yết ra ha.
367.- Thập phạt ra, yên ca hê ca.
368.- Trị đế dược ca.
369.- Đát lệ đế dược ca.
370.- Giả đột thác ca.
371.- Ni đề thập phạt ra, tỷ sam ma thập phạt ra.
372.- Bạc để ca.
373.- Tỷ để ca.
374.- Thất lệ sắt mật ca.
375.- Ta nể bát để ca.
376.- Tát bà thập phạt ra.
377.- Thất lô kiết đế.
378.- Mạt đề bệ đạt lô chế kiếm.
379.- A ỷ lô kiềm.
380.- Mục khê lô kiềm.
381.- Yết rị đột lô kiềm.
382.- Yết ra ha yết lam.
383.- Yết noa du lam.
384.- Đản đa du lam.
385.- Hất rị dạ du lam.
386.- Mạt mạ du lam.
387.- Bạt rị thất bà du lam.
388.- Tỷ lật sắc tra du lam.
389.- Ô đà ra du lam.
390.- Yết tri du lam.

391.- Bạt tất đế du lam.
392.- Ô lô du lam.
393.- Thường già du lam.
394.- Hắc tất đa du lam.
395.- Bạt đà du lam.
396.- Ta phòng án già, bát ra trượng già du lam.
397.- Bộ đa tỷ đa trà.
398.- Trà kỳ ni thập bà ra.
399.- Đà đột lô ca, kiến đốt lô kiết tri, bà lộ đa tỳ.
400.- Tát bát lô, ha lăng già.
401.- Du sa đát ra, ta na yết ra.
402.- Tỳ sa dụ ca.
403.- A kỳ ni, ô đà ca.
404.- Mạt ra bệ ra, kiến đá ra.
405.- A ca ra, mật rị đốt, đát liểm bộ ca.
406.- Địa lật lặc tra.
407.- Tỷ rị sắt chất ca.
408.- Tát bà na câu ra.
409.- Tứ dẫn già bệ, yết ra rị dược xoa, đác ra sô.
410.- Mạt ra thị, phệ đế sam, ta bệ sam.
411.- Tất đát đa bác đát ra.
412.- Ma ha bạt xà lô, sắc ni sam.
413.- Ma ha bác lặc trượng kỳ lam.
414.- Dạ ba đột đà, xá dụ xà na.
415.- Biện đát lệ noa.
416.- Tỳ đà da, bàn đàm ca lô di.
417.- Đế thù, bàn đàm ca lô di.
418.- Bát ra tỳ đà, bàn đàm ca lô di.
419.- Đát điệt tha.
420.- **Úm.**
421.- A na lệ.
422.- Tỳ xá đề.
423.- Bệ ra, bạt xà ra, đà rị.
424.- Bàn đà bàn đà nễ.
425.- Bà xà ra, bàn ni phấn.
426.- Hổ hồng, đô lô ung phấn.
427.- Ta bà ha.

Chấm dứt Thần Chú Lăng Nghiêm Ngũ Đệ

Thần Chú Lăng Nghiêm Ngũ Đệ Ngắn:

Nam Mô Phật Đảnh Quang Tụ Bạt Già Phạm Tát Đát Đa Bát Đát Ra

- **Úm.**
- **A na lệ.**
- **Tỳ xá đề.**
- **Bệ ra, bạt xà ra, đà rị.**
- **Bàn đà bàn đà nễ.**
- **Bà xà ra, bàn ni phấn.**
- **Hổ hồng, đô lô ung phấn.**
- **Ta bà ha.**

Chấm dứt

MỤC LỤC